

スポーツクラブシップ桂 2018年 10月~12月プログラム

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間		
	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	3Fスタジオ	2Fスタジオ	プール			
10:00																			10:00		
10:30																			10:30		
11:00	10:30~11:10 ヨガ40 森谷典子		10:30~11:00 水中ウォーキング30 穴山華子 定	10:20~11:10 エアロLO50 森典子	10:30~10:45 モーニングストレッチ15 穴山華子		10:20~11:10 エアロLO50 MIYUKI	10:30~10:45 モーニングストレッチ15 沼田綾香		10:15~11:00 ZUMBA(45min) 中島均子			10:20~11:10 エアロLO50 森典子					11:00~11:45 四泳法45 高橋伸彰 定	11:10~12:00 エアロHI50 末村佳子	11:00	
11:30	11:25~12:05 エアロLO40 森谷典子	11:45~12:15 Group Power30 沼田綾香 定	11:15~11:55 アクア40 川脇博平 定	11:20~12:10 エアロHI50 洲崎優奈	11:00~12:00 ヨガ60 奈佐綾乃	11:20~12:00 アクア40 若村麻美 定	11:20~12:10 ZUMBA(50min) wakana	11:20~11:50 Ride30 清水宏信 定		11:20~12:00 エアロHI40 洲崎優奈	11:15~12:00 からだバー エクササイズ45 中島均子 定	11:20~12:00 アクア40 川脇博平 定	11:25~12:15 ステップ50 山口千尋 定	11:30~12:00 腰痛予防ストレッチ30 清水宏信						11:30	
12:00																			12:00		
12:30	12:30~12:50 体幹20 清水宏信 定			12:20~13:05 ZUMBA(45min) MIYUKI	12:20~12:50 背竹30 西村麻妃 定		12:20~13:20 エアロマニア60 山川清志	12:20~12:50 腰痛予防ストレッチ30 西村麻妃	12:30~13:10 アクア40 wakana 定	12:15~13:00 バレトン45 洲崎優奈		12:05~12:35 ソフトスイミング30 沼田綾香 定	12:25~13:10 Group Fight45 穴山華子		12:30~13:30 ヨガ60 奈佐綾乃				12:15~12:45 アクア30 高橋伸彰 定	12:10~13:10 Group Power60 今西翔大 定	12:30
13:00																			13:00		
13:30	13:00~13:50 エアロLO50 山口愛美	13:00~13:30 Ride30 沼田綾香 定	13:15~13:45 平泳ぎ30 藤崎翔太 定	13:15~14:05 ステップ50 高橋伸彰 定	13:00~14:00 四方健康 スクール ※有料 四方千代美	13:00~13:45 四泳法45 藤井淳子 定	13:35~14:20 ステップ45 山川清志 定	12:55~13:15 おなかシェイプ20 西村麻妃	13:15~13:45 クロール30 今西翔大 定	13:30~14:30 ピラティス スクール ※有料 吉田玲子	13:30~14:20 ハタヨガフロー50 浅田智子		13:20~14:10 ボディシェイプ50 松本晃 定						13:15~13:45 クロール30 藤崎翔太 定	13:30	
14:00																			14:00		
14:30	14:00~14:50 ダンスエアロ50 山口愛美	14:00~14:30 リフレッシュストレッチ30 西村麻妃	13:45~14:15 パタフライ30 藤崎翔太 定	14:15~15:00 機能改善ヨガ45 浅田智子	14:15~15:15 フラダンス60 イリラニ	14:00~15:00 成人スイミング クリニック ※有料 藤井淳子	14:35~15:35 エアロLO& ストレッチ60 四方千代美	14:40~15:30 ヨガ50 NORIKO	13:45~14:15 背泳ぎ30 今西翔大 定	14:30~14:30 ピラティス スクール ※有料 吉田玲子									13:30~14:15 Group Fight45 藤澤玲佐 定	13:30~14:15 KaQiLa45 森智子	14:00
15:00																			15:00		
15:30	15:15~16:00 リトモス45 藤原梨恵	15:15~15:45 バランスボール30 西村麻妃 定	15:10~15:50 アクア40 若村麻美 定	15:15~16:15 ピラティス スクール ※有料 稲垣昌	15:30~16:15 ボルドブラ45 藤原梨恵	15:15~15:55 アクア40 中川さやか 定	15:45~16:45 太極拳60 徐言偉	15:45~16:15 Ride30 深田光一郎 定	15:15~15:55 アクア40 川脇博平 定	15:30~16:00 背竹30 深田光一郎 定	15:15~16:00 Group Power45 沼田綾香 定	15:15~15:55 アクア40 田中友美子 定	14:30~15:20 ステップ50 松本晃 定	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子	15:20~16:10 アクア50 太田順子 定				14:40~15:00 おなかシェイプ20 深田光一郎	14:45~15:30 アクア45 川脇博平 定	15:00
16:00																			16:00		
16:30	16:15~17:00 ヨガ45 藤原梨恵	16:30~17:30 キッズチア キッズクラス ※有料 橋本早織		16:30~17:15 ZUMBA(45min) 中川さやか	16:30~17:20 キッズダンス リトルクラス ※有料 MIYUKI			16:30~16:50 体幹20 深田光一郎 定	16:10~16:40 クロール・背泳ぎ30 穴山華子 定	16:20~17:05 Group Fight45 穴山華子	16:15~17:00 ヨガ45 田中友美子		16:15~17:00 ヨガ45 松本晃	16:15~16:45 Ride30 藤澤玲佐 定					15:50~16:30 エアロHI40 ヒロ	16:40~17:20 イベント実施枠 詳細は別紙を ご覧ください。 ※実施されない 場合もございます。	16:30
17:00																			17:00		
17:30																			17:30		
18:00																			18:00		
18:30																			18:30		
19:00	18:30~19:30 ヨガ60 松本晃																		19:00		
19:30																			19:30		
20:00	19:45~20:45 ステップマニア60 松本晃 ※受付17:45~ メール受付にて 定	20:10~20:55 ZUMBA(45min) 坂本貴莉子		19:15~20:15 エアロマニア60 増崎敏也	20:15~20:45 Ride30 今西翔大 定	20:10~21:10 エンジョイ マスターズ60 ※登録制 宮島菜摘 定	19:15~20:00 エアロHI45 山口千尋	19:10~20:00 アシュタンガヨガ50 小原奈々	19:15~20:00 エアロHI45 松本莉奈	18:15~19:05 ヨガ50 KANA	18:30~19:20 キッズダンス ジュニアクラス ※有料 MIYUKI	19:00~20:00 ステップマニア60 松本晃 ※受付17:00~ メール受付にて 定								20:00	
20:30																			20:30		
21:00	21:00~21:20 体幹20 藤澤玲佐 定			20:25~21:15 ステップ50 増崎敏也 定	21:00~21:20 おなかシェイプ20 今西翔大		20:15~21:00 サルセッション 藤原梨恵	20:15~21:00 Group Fight45 高橋伸彰		20:10~20:55 エアロHI45 松本莉奈	20:15~20:55 ヨガ40 浅田智子	20:30~21:00 クロール30 坂本貴莉子 定							20:05~21:05 スペシャル マスターズ60 ※登録制 坂本貴莉子 定	21:00	
21:30	21:30~22:00 バランスボール30 藤澤玲佐 定	21:15~22:15 Group Power60 高橋伸彰 定		21:30~22:15 ZUMBA(45min) 山口千尋	21:30~22:15 Group Fight45 藤澤玲佐		21:15~22:00 リトモス45 藤原梨恵	21:20~22:05 Group Power45 今西翔大 定		21:05~21:55 ステップ50 松本莉奈 定	21:15~21:45 Ride30 藤澤玲佐 定	21:00~21:30 平泳ぎ30 坂本貴莉子 定								21:30	
22:00																			22:00		
22:30																			22:30		

マスターズプログラム時のコース変更について
 (水) 20:10~21:10 エンジョイマスターズ60
 (土) 20:05~21:05 スペシャルマスターズ60
 上記プログラム実施の際にご参加のお客様が8名以上の場合、
 コースを2コース使用させていただく場合がございます。
 予めご了承ください。

初心者の方も安心してご参加いただけるマークです。

定員制プログラムのマークです。ご確認の上、ご参加ください。 ※スタジオ: 所定の場所にて20分前より整列して頂きます。所定の場所にて15分前からチケット配布。
 ※プール: プールカウンターにて15分前から受付。

※色枠がプログラム変更箇所です。